

**TINJAUAN PELAKSANAAN PROSES PEMBELAJARAN PENDIDIKAN
JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SD N 03 KOTO PULAI
KECAMATAN RANAH AMPEK HULU TAPAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**SUPRATININGSIH
NIM. 16086418**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
TAHUN 2018**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : *Tinjauan Pelaksanaan Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SDN 03 Koto Pulai Kecamatan Ranah Ampek Hulu Tapan*

Nama : *Supratiningsih AMa.Pd*

NIM : *16086418*

Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

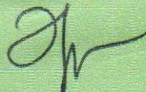
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2018

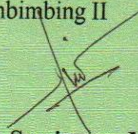
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



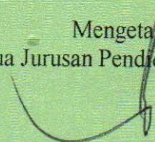
Dr. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO
NIP: 19620520 198703 1 002

Pembimbing II



Drs. Suwirman, M.Pd
NIP: 19611119 198602 1 001

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP: 19611230 198803 1 003

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi Jurusan
Pendidikan Olahraga Prodi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Judul : *Tinjauan Pelaksanaan Proses Pembelajaran Pendidikan
Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SDN 03 Koto Pulai
Kecamatan Ranah Ampek Hulu Tapan*

Nama : *Supratiningsih AMa.Pd*

NIM : *16086418*

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2018

Tim Penguji :

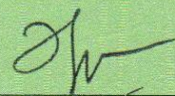
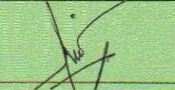
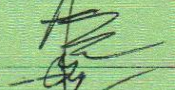
Ketua : *Dr. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO*

Sekretaris : *Drs. Suwirman, M.Pd*

Anggota : *Drs. Zarwan, M.Kes*

Anggota : *Dr. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO*

Anggota : *Dr. Yendrizal, M.Pd*

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

ABSTRAK

Supratiningsih (2018) : Tinjauan Pelaksanaan Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri 03 Koto Pulai Kecamatan Ranah Ampek Hulu Tapan Kab. Pesisir Selatan

Masalah dalam penelitian ini adalah Pelaksanaan proses pembelajaran penjasorkes belum terlaksana dengan baik. Diduga banyak faktor yang mempengaruhi diantaranya adalah Perencanaan Pembelajaran dan Evaluasi Pembelajaran. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Proses Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri 03 Koto Pulai Kecamatan Ranah Ampek Hulu Tapan Kab. Pesisir Selatan.

Jenis penelitian ini adalah bersifat deskriptif, populasi penelitian siswa SD Negeri 03 Koto Pulai Kecamatan Ranah Ampek Tapan Kab. Pesisir Selatan yang berjumlah 245 orang, teknik penarikan sampel adalah *Purposive Sampling*, kemudian sampel yang dipergunakan kelas V berjumlah 34 orang, data di kumpul dengan angket menggunakan skala *Litker*. Kemudian di lanjutkan dengan analisis berdasarkan Persentase $p = \frac{f}{n} \times 100\%$.

Berdasarkan analisis data bahwa hasil penelitian dari Pelaksanaan Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri 03 Koto Pulai Kecamatan Ranah Ampek Hulu Tapan kab. Pesisir selatan: 1) indikator pendahuluan klasifikasi sangat baik (85,6%), 2) indikator Inti klasifikasi sangat baik (88,3%), dan 3) Indikator Penutup dengan klasifikasi sangat baik (85,4%)

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah Yang Maha Esa, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Tinjauan Pelaksanaan Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri SD Negeri 03 Koto Pulai Kecamatan Ranah Ampek Hulu Tapan Kab. Pesisir Selatan”**.

Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas-tugas untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan-kekurangan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran yang sifatnya membangun dari semua pembaca demi kesempurnaan tulisan ini.

Dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih banyak kepada :

1. Bapak Dr. Syafrizal. M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin kuliah di FIK-UNP
2. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal

3. Bapak Dr. Hendri Neldi, M.Kes Bapak, Drs. Suwirman, M.Pd selaku Pembimbing I dan II, yang telah memberikan motivasi, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Bapak sebagai tim penguji yang telah memberikan arahan dan masukan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
5. Seluruh Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Buat teman-teman senasib seperjuangan yang tak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam penyusunan skripsi.

Akhirnya penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT, dan penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua amin.

Padang, Mei 2018

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DATAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian	6

BAB II KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori	7
1. Pengertian motivasi	7
2. Motivasi intrinsik	8
3. Motivasi ekstrinsik	16
4. Motivasi belajar	22
B. Kerangka Konseptual	24
C. Pertanyaan Penelitian	25

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	26
B. Populasi dan Sampel	26
1. Populasi	26
2. Sampel	27
C. Jenis dan Sumber Data	27
1. Jenis Data	27
2. Sumber Data	27
D. Instrument Penelitian	28
E. Teknik Analisis Data	28

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	30
1. Motivasi intrinsik	30
2. Motivasi ekstrinsik	32
B. Pembahasan	34
1. Faktor Kualitas Guru	34

2. Persiapan Mengajar	35
3. Evaluasi Pembelajaran	36
4. Faktor Sarana Dan Prasarana	37

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	39
B. Saran	40

DAFTAR PUSTAKA	41
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN – LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi	26
2. Sample.....	27
3. Depkripsi Data Motivasi Intrinsik	30
4. Distribusi Frekuensi Motivasi Intrinsik	31
5. Depkripsi Data Motivasi Ektrinsik.....	32
6. Distribusi Frekuensi Motivasi Ektrinsik	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konsep.....	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran :

1. Kuesioner
2. Data mentah
3. Surat izi penelitian
4. Surat keterangan telah melaksanakan penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan manusia Indonesia pada hakekatnya adalah salah satu upaya yang dilakukan secara berencana dan berkesinambungan menuju suatu perubahan dan kemajuan serta perbaikan yang sempurna. Dalam melaksanakan pembangunan ini kita semua dituntut untuk berusaha menambah, memperdalam serta meningkatkan kualitas dan kuantitas ilmu pengetahuan serta keterampilan. Untuk itu sektor pendidikan memegang peranan penting dalam upaya pencapaian tujuan tersebut.

Manusia membutuhkan pendidikan dalam kehidupannya. Menurut Depdiknas (2003:3) Pendidikan adalah :

”Usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar manusia secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang berlangsung seumur hidup dan diperlukan dalam kehidupan masyarakat, bangsa dan negara”.

Untuk mewujudkan warga yang berkualitas berdasarkan Visi dan Misi Pendidikan Nasional, Pemerintah telah mengeluarkan Undang-undang No 20 tahun 2003 tentang fungsi dan tujuan sistem pendidikan yaitu :

”Sistem pendidikan berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”. (sistem Pendiknas, 2003 : 5)”.

Fungsi dan tujuan sistem pendidikan di atas menggambarkan bahwa Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan (penjas orkes) merupakan salah satu faktor yang dapat membantu dalam peningkatan kualitas pendidikan Nasional. oleh sebab itu Pendidikan Jasmani perlu dilaksanakan secara baik dan konsisten mulai dari Sekolah Dasar hingga perguruan tinggi.

Berdasarkan penjelasan di atas Penjasorkes merupakan bagian dari keseluruhan mata pelajaran yang diajarkan disekolah dan tidak dapat dipisahkan dengan pendidikan lainnya, bahkan merupakan bagian pendidikan yang sangat penting dalam mendukung proses pendidikan yang lainnya.

Dengan demikian Penjasorkes merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran (Kognitif), penghayatan nilai-nilai (afektif) seperti : sikap mental, emosional, sportifitas, spritual dan sosial serta pembinaan pola hidup sehat yang berguna untuk merangsang pertumbuhan perkembangan kualitas fisik dan psikis peserta didik yang seimbang.

Selanjutnya penjelasan di atas jelas bahwa mata pelajaran Penjasorkes merupakan salah satu mata pelajaran yang ada di Sekolah Dasar yang harus mendapat perhatian yang cukup serius karena didalam materi Penjasorkes tersebut terdapat nilai-nilai yang antara lain kreatifitas, disiplin, kerjasama dan melatih diri untuk hidup sehat dalam perkembangan aspek kognitif, afektif, mental, moral dan emosional, dalam pengertian yang luas dan karena itu Penjasorkes merupakan mata pelajaran yang juga ikut mempengaruhi perkembangan kepribadian siswa dan ikut serta berkontribusi

dalam mencapai tujuan pendidikan nasional. Dengan demikian pendidikan harus dilaksanakan dengan tertib dan bertanggung jawab.

Pembelajaran Penjasorkes dapat berjalan dengan baik banyak faktor yang mempengaruhinya, antara lain motivasi siswa dalam belajar, lingkungan belajar yang kondusif, tenang dan nyaman, metode dan media pembelajaran, sarana dan prasarana yang diperlukan dalam pembelajaran, perhatian dan pengawasan kepala sekolah terhadap pembelajaran Penjasorkes, strategi perencanaan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran dan evaluasi pembelajaran, serta pengetahuan dan kemampuan guru penjas dalam mengajar.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan di SD Negeri 03Koto Pulau Kecamatan Ranah Ampek Hulu Tapan pada saat pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan terlihat kurang berjalan seperti yang diharapkan. Hal ini terlihat dari kurangnya perhatian dan semangat siswa dalam mengikuti pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes karena peralatan yang digunakan tidak sesuai dengan materi pembelajaran, siswa banyak yang tidak ikut serta dalam prektek pembelajaran Penjasorkes dilapangan karena minimnya sarana dan prasarana yang ada, serta siswa banyak tidak bisa melakukan gerakan senam, atau tidak mengerti dengan materi pembelajaran Penjasorkes lainnya.

Dari uraian diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 03 Koto Pulau Kecamatan Ranah Ampek Hulu Tapan terlihat kurang terlaksana seperti yang diharapkan, hal ini mungkin

disebabkan masih kurangnya perencanaan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran, dan evaluasi pembelajaran yang dilakukan guru Penjasorkes di SD Negeri 03 Koto Pulai Kecamatan Ranah Ampek Hulu Tapan. Sehingga dikuatirkan tujuan pembelajaran tidak tercapai seperti yang diinginkan. Benar atau tidaknya anggapan yang penulis kemukakan, perlu dilakukan suatu penelitian yang bertujuan dapat mengungkapkan fakta yang sebenarnya.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Motivasi siswa.
2. Kemampuan guru penjas.
3. Metoda dan media pembelajaran.
4. Perencanaan pembelajaran.
5. Pelaksanaan pembelajaran.
6. Evaluasi pembelajaran.
7. Strategi pembelajaran.
8. Perhatian dan pengawasan kepala sekolah.
9. Lingkungan belajar.

C. Pembatasan Masalah

Dari Identifikasi di atas tidak mungkin semua dapat dibahas oleh penulis karena terkait dana dan waktu yang tersedia, maka penulis hanya membahas mengenai :

1. Proses pembelajaran.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang ada dapat dirumuskan masalah, diantaranya adalah :

1. Bagaimana pelaksanaan kegiatan pendahuluan pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 03Koto Pulau KecamatanRanah Ampek Hulu Tapan?
2. Bagaimana pelaksanaan kegiatan inti pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 03Koto Pulau Kecamatan Ranah Ampek Hulu Tapan?
3. Bagaimana pelaksanaan kegiatan penutup pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 03 Koto Pulau Kecamatan Ranah Ampek Hulu Tapan?

E. Tujuan Penelitian

Pelaksanaan Proses belajar mengajar praktek pendidikan jasmani olahraga kesehatan di SD Negeri 03 Koto Pulau Tapan Kecamatan Ranah Ampek Hulu Tapan, bertujuan untuk :

1. Mengetahui perencanaan pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 03 Koto P ulai Kecamatan Ranah Ampek Hulu Tapan
2. Mengetahui pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 03 Koto Pulau KecamatanRanah Ampek Hulu Tapan.
3. Mengetahui evaluasi pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 03 Koto Pulau Kecamatan Ranah Ampek Hulu Tapan

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Penulis, Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Kepala sekolah, sebagai masukan untuk memberikan pembinaan kepada guru agar dapat melaksanakan proses belajar mengajar lebih baik lagi.
3. Guru pendidikan jasmani, untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani disekolah.
4. Peneliti yang akan datang, sebagai refrensi penelitian lanjutan.
5. Bahan bacaan di perpustakaan Jurusan Pendidikan Olahraga dan pustaka diUniversitas Negeri Padang (UNP)

BAB V

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dalam Bab ini akan dikemukakan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang telah ditemui, adapun kesimpulan dan saran dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pelaksanaan Proses Pembelajaran Penjasorkes di SD 03 Koto Pulai Kecamatan Ranah Ampek Hulu Tapan Kab. Pesisir Selatan sebagai berikut: 1) Intikator pendahuluan berada pada klasifikasi sangat baik, 2) Indikator Inti berada pada klasifikasi sangat baik dan 3) indikator Penutup berada pada klasifikasi sangat baik.

B. Saran

Dalam rangka untuk mengoptimalkan pelaksanaan proses pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 03 Koto Pulai Kecamatan Ranah Ampek Hulu Tapan Kab. Pesisir Selatan di kemukakan saran sebagai berikut:

1. Kepada kepala sekolah untuk lebih memprioritaskan kepada guru penjasorkes untuk selalu mempersiapkan perencanaan pembelajaran sebelum kegiatan pembelajaran di lakukan.
2. Kepada guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk lebih mengembangkan pelaksanaan pembelajaran yang di ajarkan sesuai dengan materi.

3. Kepada guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk lebih memperhatikan pola pembelajaran, pembagian waktu dalam pembelajaran, rambu-rambu dalam pembelajaran, serta menyajikan materi bentuk organisasi dan memodifikasi permainan olahraga sehingga menimbulkan nilai kegembiraan yang tinggi dalam proses belajar mengajar.
4. Kepada guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk lebih menyesuaikan materi pembelajaran berdasarkan standar kompetensi dan kompetensi dasar dalam kurikulum tingkat satuan pendidikan.
5. Kepada guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di tuntut untuk selalu melakukan evaluasi pembelajaran setiap hari dengan skejul yang di rencanakan sehingga guru dapat memperoleh informasi yang lengkap terhadap kegiatan belajar, evaluasi sangat menentukan sekali terhadap pencapaian tujuan pembelajaran.
6. Kepada sisiwa agar lebih mengikuti pembelajaran penjasorkes dengan penuh partisipasi dan tanggung jawab sehingga proses pembelajaran lancar dari awal sampai akhir.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Arikunto, suharsimi.1996. *Evaluasi Pendidkan Jasmani Olahraga*. Jakarta : Rineka Cipta.
- 1998. *Managemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Depdikbud (2006).*Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Depdiknas, 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pembelajaran*. Jakarta : Depdiknas.
- 2007. *Model Silabus dan Rencana Pembelajaran Penjasorkes*. Jakarta : Direktorat Jenderal pendidikan dasar dan Menengah.
- 2008. *Kurikulum Tingkat Satuan Pembelajaran (KTSP)*. Jakarta: Depdiknas.
- Gusril (2008).*Model pengembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar*. Padang : FIK Universitas Negeri Padang.
- Mulyasa. E 2005. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- 2006. *Menjadi Kepala Sekolah Profesional*. Bandung: Transito.
- M.Joko Susilo.(2007).*Kurikulum Satuan Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Slameto.(1998). *Hakikat pembelaran penjasorkes*.Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sudjana (1989). *Metode Statistik*. Bandung: Transito.
- UU No. 20 Tahun 2003.*Tentang System Pendidikan Nasional*. Jakarta : Pradya Paramita.
- UU No. 19 Tahun 2005. *Tentang potensi diri siswa*. Jakarta: pradya paramita.